

6

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Tortilla
Oignon
Tomate
Pomme de Terre
Salade

Riz Sauté
à la tomate au
Poulet et au
Chorizo

Mardi

Sandwich
WW
Saumon
Endives

Tajine de
viande
Petit Pois
et Pomme de
Terre

Mercredi

Colin aux
légumes
Boulogne

Saucisse
lentilles
Carottes

Jeudi

Poêlée de riz
au Thon
Tomate et
Oignon

Poulet au
Curry
Pomme de
Terre
Champignons

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Croissant
Jambon/
fromage
Endives
Tomates Cerises

Samedi

Brochettes
de Poisson
Riz
Haricots verts

Galette
Crêpes

Dimanche

Repas
de
Famille

Tourte
aux
Champignons
Salade

Notes

- Même quand
c'est dur et que
cela représente
un vrai défi,
tu peux puiser
dans tes
ressources pour
y arriver,
à ton rythme.